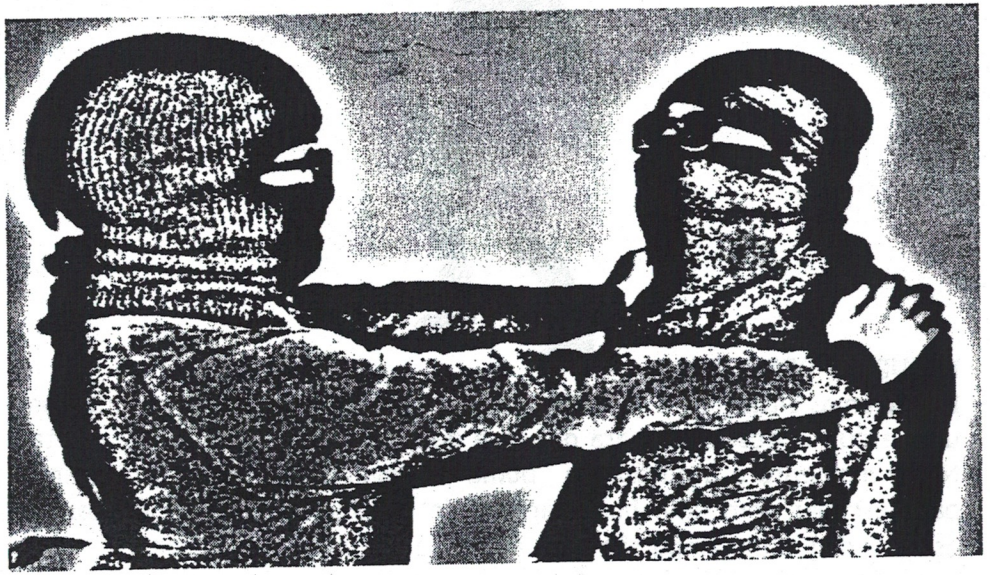
USE SUA MÃO

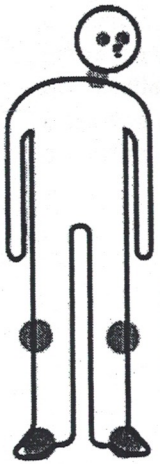
As nossas mãos geralmente podem ocupar o rosto inteiro de uma pessoa. Os dedos e as unhas podem servir de garras para atacar os olhos e nariz, atrapalhar o agressor e conseguir escapar.

EMPURRE

Se precisar afastar o agressor empurre pelos ombros, não pelo peito. Empurrar pelos ombros vai fazer ele se afastar mais e não conseguir tocar em você. Esse empurrão também serve para uma situação em que você esteja no chão, com o agressor por cima.

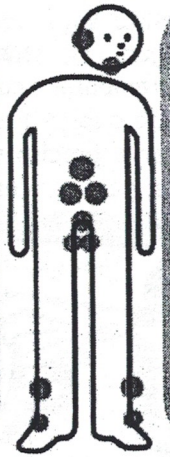


ZONAS VULNERÁVEIS – PONTOS FRACOS DO CORPO



Zonas Primárias
Podem ser atingidas mais fácil:

Olhos
Nariz
Garganta
Joelho
Pés.



Zonas Secundárias
Geralmente são mais protegidas:

Orelhas
Queixo
Estômago
Genital
Canelas
Peito do pé

Formas de golpear as zonas vulneráveis: